

Meditación en las palabras de Gurumayi

por Eesha Sardesai

Introducción

El 14 de enero de 2026, Gurumayi celebró un *sátsang* en honor de Makara Sankranti, en la Sala Universal de Siddha Yoga. El *sátsang*, titulado “La luz del Sol”, se transmitió en vivo en el sitio web del sendero de Siddha Yoga desde el Templo de Bhagaván Nityananda en el Shree Muktananda Áshram.

Entre los elementos del *sátsang* hubo una charla del anfitrión, Peter Walsh. Peter es un profesor de meditación Siddha Yoga que trabaja profesionalmente como asesor ejecutivo. Él orientó a todos hacia la festividad de Makara Sankranti, hablando de que está dedicada a la adoración del sol, Surya Dévata.

Ami Bansal, quien también es profesora de meditación Siddha Yoga — así como académica de lengua y escritura sánscritas — habló desde la India para presentar la recitación del mantra *Surya Gáyatri*. Y Shivalini Kinsley, una muy talentosa siddha yogui que trabaja como fotógrafa e instructora de conciencia plena, y que ofrece *seva* en el Departamento de Relación con Donadores de la Fundación SYDA, explicó que cantaríamos el *namasankírtana Hare Rama Hare Krishna*. Este *namasankírtana* fue compuesto por Gurumayi en el *Bháiravi raga*.

Después del canto, Bhanu Dembergh, un joven adulto que colabora en la Fundación SYDA y es la nueva cabeza del Departamento de Eventos en Vivo, expresó la devoción de todo el *sángham* a través de la práctica del *árati*. Debo decir que siempre me han cautivado la belleza y el poder del *árati* en el sendero de Siddha Yoga. Es por la luz del Guru que nuestra propia luz interior se ilumina; y nosotros, a cambio, tenemos el privilegio y la responsabilidad de llevar esa luz a nuestro mundo. Recuerdo esta verdad siempre que participo en esta ofrenda sagrada de la luz a la luz, siempre que veo la luz de la llama que se encuentra con la luz divina.

Para mí, y me imagino que para ti también, uno de los elementos más especiales de cualquier *sátsang* es cuando habla Gurumayi. Ahora quiero decir esto: en cualquier cosa que Gurumayi diga, en cualquier cosa que Gurumayi haga, y en su forma de hacer o decir esas cosas, Gurumayi está impartiendo sus enseñanzas. Gurumayi podría tomar algo de las escrituras, contar una historia o relatar una anécdota. Podría estar hablando de una manera dulce o juguetona, o tener una conversación casual con la gente. Podría estar jugando con los animales y los pájaros del Áshram (muchos de los cuales tienen la propensión de encontrar a Gurumayi y seguirla por todas partes). Ella podría estar dando *darshan* en silencio, como ha hecho durante horas a la vez, sentada en el patio de Gurudev Siddha Peeth. Podría incluso encontrarnos en nuestros sueños. En todas y cada una de estas circunstancias, Gurumayi está enseñando. Nos está transmitiendo su sabiduría y su amor.

Durante el *sátsang* sobre Makara Sankranti, Gurumayi nos habló y dio muchas, muchas enseñanzas. Voy a compartir aquí algunos puntos destacados, sobre las enseñanzas en las que me he enfocado y que he contemplado hasta ahora.

Me resulta útil estudiar las enseñanzas de esta manera —es decir, ver varias a la vez, y explorarlas a profundidad— porque el Guru habla en sutras. Cada expresión que enuncia Gurumayi es como un aforismo, conciso en su fraseo, pero lleno de una capa tras otra de significado. Por esta razón durante muchos años, hubo Sátsangs de Reflexión en los Áshrams y centros de meditación de Siddha Yoga, siempre que Gurumayi daba una charla. Los Swamis, profesores de meditación y directores de centros de Siddha Yoga, guiaban a siddha yoguis o nuevos buscadores a descubrir algunos de los muchos matices de significado en las palabras de Gurumayi. Apoyaban a la gente para comprender lo que había dicho Gurumayi y por qué pudo haberlo dicho.

Este es también el propósito de los Círculos de Sádhana de Siddha Yoga, que la Fundación SYDA estableció en 2003. Gurumayi quería que las personas de todo

el *sángham* pudieran estudiar juntas las enseñanzas, aunque fuera de manera más informal, en pequeños grupos dentro de sus comunidades. Los Círculos de Sádhana y los lineamientos que Swami Vasudevananda y su equipo en la Fundación SYDA establecieron para ello, dio a los siddha yoguis de todo el mundo una estructura para su estudio.

Otra razón para participar en ese estudio guiado, colectivo, es que todos recibimos la información a través de los filtros de nuestras propias creencias, experiencias y preconcepciones. En psicología, a esto se le llama “sesgo de confirmación”. Oímos lo que queremos oír —o, para ser más precisa, tendemos a adecuar cualquier información que recibimos a nuestras estructuras existentes tanto mentales como emocionales, en vez de cuestionar esas estructuras y escuchar la información tal como es. Esto obedece a un propósito evolutivo: esos filtros son como atajos que nos permiten procesar rápidamente la información y tomar las decisiones consecuentes.

La desventaja es que nuestras interpretaciones no siempre son acertadas. Y si no tenemos cuidado, esta tendencia a malinterpretar puede extenderse a nuestro compromiso con las palabras de Guru. Es un equilibrio interesante el que tratamos de lograr. Queremos, desde luego, poner todo de nosotros mismos cuando recibimos las enseñanzas del Guru. Gurumayi ha dicho muchas veces que sólo cuando tenemos nuestros propios momentos de reconocimiento de las enseñanzas —cuando experimentamos una resonancia personal con ellas— es que verdaderamente pueden echar raíces en nuestro ser.

Sin embargo, también debemos comprender el propósito y el significado detrás de las palabras de Gurumayi cuidadosamente. O sea: *¿Qué está diciendo Gurumayi?* Y no: *¿Qué quiero que esté diciendo Gurumayi?* Ni: *¿Qué es lo que creo que Gurumayi está diciendo, según mis propios pensamientos y sentimientos sobre mí o sobre este tema?*

Por fortuna, esto no es realmente una paradoja. En mi propia experiencia al seguir el sendero de Siddha Yoga, he encontrado que los momentos *reales* de resonancia —los momentos en que siento ese destello de entendimiento en el interior— ocurren cuando mi mente está abierta y dispuesta a acercarse a la verdad de las palabras del Guru.

El propósito del Sátsang de Reflexión es que cada buscador llegue a un entendimiento más completo y preciso de las enseñanzas de Gurumayi, y de cómo esas enseñanzas se relacionan con él de manera específica. Y además, está el poder de hacer *sádhana* de manera colectiva, que es lo que ocurre inherentemente en un Sátsang de Reflexión. Compartimos unos con otros cómo llegamos al entendimiento y las perspectivas que sostenemos, y esto se vuelve informativo y anima a todos los involucrados. Escuchamos cómo alguien más trabajó sobre una enseñanza, cómo descubrió y decodificó sus muchos significados, y pensamos: “Ah, yo también puedo hacer eso”.

Puesto que no todos podemos estar juntos en una ubicación física, yo agradezco que en estos días podamos recurrir a este medio digital. Gurumayi me dijo una vez que ella visualiza la Sala Universal de Siddha Yoga como una fulgurante bóveda azul. Me gustaría sugerir que mantuviéramos esa hermosa imagen en la mente siempre que nos reunamos en la Sala Universal, ya sea para un *sátsang* o, como estamos haciendo ahora, para compartir nuestras contemplaciones.

Gurumayi me animó a compartir mis pensamientos sobre sus enseñanzas de Makara Sankranti con todos ustedes, mis compañeros buscadores en el sendero de Siddha Yoga. Estas “Meditaciones en las palabras de Gurumayi” van a presentarse en varias partes a lo largo de febrero, en el sitio web del sendero de Siddha Yoga.

La importancia del reconocimiento

Dependiendo de dónde vivas, quizá te hayas enterado del *sátsang* la noche anterior —o incluso unas horas antes— de que iniciara. Me dio ánimos ver y escuchar sobre cuántos de ustedes hicieron todo esfuerzo posible por asistir. En muchos casos, parecía haber una fuerza más grande apoyando tu participación. Una siddha yogui de Wisconsin compartió después en el sitio web del sendero de Siddha Yoga:

Mi hija de once años ha estado haciendo una plegaria cada noche pidiendo poder recibir el *darshan* de Gurumayi. Esta intención ha estado muy presente en su mente durante años.

Esa mañana, justo antes de que comenzara el *sátsang*, recibimos una llamada de su escuela diciendo que la electricidad había fallado. Este era el caso de muchas escuelas de la zona, pero la de ella era la única cuyo generador no estaba funcionando, así que mandaron a todos los chicos más temprano a casa, en los autobuses. ¡Ella entró por la puerta justo a tiempo de cantar con Gurumayi, de escuchar a Gurumayi hablar, y de recibir el *darshan* de Gurumayi!

Una de las primeras cosas que hizo Gurumayi al comenzar a hablar fue extender un reconocimiento a todos por llegar a la Sala Universal, a pesar del aviso con poca anticipación. Esto tuvo para mí una enorme relevancia y resonancia. He recibido guía de Gurumayi —y la he escuchado dar esta guía también a otros— sobre la importancia de reconocer a las personas y expresarles agradecimiento.

También, en muchas ocasiones, he tenido la fortuna de recibir un reconocimiento específico y personal de Gurumayi. He sentido el pleno poder del reconocimiento en esos momentos: un resplandor dorado en mi corazón y

alrededor de él, como la luz del sol mismo, y la convicción inquebrantable de que soy valiosa. Lo que estoy haciendo es valioso. Siempre que he recibido un reconocimiento de Gurumayi, he sentido que puedo hacer cualquier cosa —que

puedo enfrentar cualquier desafío — y que sería un deleite hacerlo, por Gurumayi y por su misión.

He recibido también bastante reconocimiento de otros. No lo digo para presumir (¡en verdad! ¡lo prometo!), sino más bien para comunicar que sé lo que se siente cuando alguien se toma incluso unos instantes para decirte que reconocen el trabajo que estás haciendo, los esfuerzos que has emprendido. Hace una diferencia. Cada uno de los reconocimientos que he recibido ha hecho una diferencia para mí. Y espero que la gente a quien yo he reconocido haya experimentado lo mismo: que hayan sentido la sinceridad de mi gratitud hacia ellos.

Cuando Gurumayi agradeció a todos por estar en la Sala Universal, fue como si todo lo que yo había aprendido y experimentado sobre el reconocimiento, se fusionara dentro de mí. Recordé lo significativa que es esta práctica. Sí tenemos que hacer que la gente sepa que sus esfuerzos son apreciados. En muchas culturas expresar ese reconocimiento es parte de la etiqueta social establecida. Algunas personas siguen esta etiqueta; otras, no. Sin embargo, en el sendero de Siddha Yoga, Gurumayi nos ha enseñado que es algo bueno y necesario que hay que hacer. Ser agradecido con los demás es una forma de adoración. Dar unas gracias sinceras es plegaria. Entiendo que el reconocimiento de Gurumayi de ese día fue su prasad para cada uno de nosotros.

Así que ahora, me pregunto: ¿cómo le haces tú para reconocer a las personas?

